உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

ஆனந்த

புரட்டாசி

மலர் 12

★



★

1974

செப்டம்பர்

இதழ் 9

★

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

புகை குடிப்பதால் விளையுமபாயம்

தாய் தந்தையரின் புகை குடிப்பழக்கம் கருவிலுள்ள சிசுவின் அங்கச்சிதைவிற்கும் சிசு செத்துப் பிறப்பதற்கும் காரணமாகிற தென்பது ஆராய்ச்சிகளால் உறுதிப்படுத்தப்பட்டு வருகிறது சமீபத்தில் ஜர்மனியிலுள்ள இரு மருத்துவ விஞ்ஞானிகள், ஒருநாளில் பத்து சிகரெட்டுகளுக்கு மேல் உபயோகிக்கும் தந்தைக்கு அவர் குடிக்கும் சிகரெட்டின் எண்ணிக்கைக்கேற்பப் பிறக்கும் குழந்தைகள் இறந்தே பிறக்கின்றனவாம். அப்படி உயிருடன் பிறந்தாலும் அங்கவீனமும் எளிதில் நோய்வாய்ப்படும் தன்மையும் அதிகமாக இருக்கும்.

புகை குடித்தல் புகை குடிப்பவரை மட்டும்தான் கெடுக்கும் என்ற எண்ணம்கூடத் தவறு. புகை குடிக்கும் கணவரின் மனைவி அவள் புகை குடிக்காமலிருந்தால்கூட கணவர் விடும் புகையின் பெரும் பங்கை கணவரைவிட அதிக அளவில் சுவாஸக் குழாயில் ஏற்கும் வாய்ப்பைப் பெறுவதுண்டு. அம்மாதிரி புகை குடிப்பவர் நிறைந்த சினிமா தியேட்டர் முதலியவைகளில் கூடியுள்ள புகை குடிக்காதவர்கள்கூட இந்த கேட்டிற்கு ஆளாகக்கூடும்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5076
ஆனந்த
புரட்டாசி
மலர்-12

1974
செப்டம்பர்
இதழ்-9



धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

मेधा देवी जुषमाणा न आगात्
विश्वाची भद्रा सुमनस्यमाना ।
त्वया जुष्टा नुदमाना दुरुक्तान्
बृहद्वदेम विदथे सुवीराः ।।

மிக நுட்பமானதை அறிந்துகொள்ளவும், அறிந்தவற்றை ஆயுள் முழுவதும் நினைவிற்கொணரவும் உதவும் மேதை எனும் சக்தியே! உலகிலுள்ளதனைத்தையும் பரந்தும் ஆழ்ந்தும் அறியும் திறனையும் மங்களத்தையும் நல்ல மனத்தையும் அளிப்பவளாக நல்ல ஒளிமயமான தோற்றத்துடன் எம்மிடம் கருணை உள்ளத்துடன் எம்மை வந்தடைவாயாக! உனதருளைப் பெற்றவர்களாக நாங்கள் கெட்ட பேச்சுகளைத் தவிர்த்து, நற்பணிகளில் தூய மனத்துடன் நல்ல மக்கள் சூழக் கலந்து கொண்டு மிகத் தூயதான பெரும் பொருளடங்கிய பேச்சுக்களையே பேசுவோமாக.

— மேதாஸூக்தம்.

தேன் (மது)

நமது பாரத தேசத்திய பிராசீன வைத்திய சாஸ்திரங்கள், வெளி நாட்டு வைத்திய சாஸ்திரங்கள், எல்லாவற்றிலும் தேன் வெகுவாய் உபயோகம் செய்யப்படும் பொருள். ஆஹாரமாயும், ஔஷதமாகவும், உள்ளுக்குமட்டுமல்ல, ரணவைத்தியம், கண் வைத்தியங்களில் வெளிப் பிரயோகமாயும் தேன் உபயோகிக்கப்படுகிறது.

தேன் மங்களகரமானது, புனிதமானது, புஷ்டிகரமானது, ஜீவனீய ஸத்துக்கள் (Vitamins) நிறைந்தது என்று வேதங்கள், ஆகமங்கள், தர்மசாஸ்திரங்கள், யோகசாஸ்திரங்கள், ஆயுர்வேதம் எல்லாம் தேனைப் புகழ்கின்றன. ''பிராணோ வை மது'' (प्राणो वै मधु) என்று வேதமந்திரம்—தேன் உயிரை அளிக்கவல்லது என்று உபதேசிக் கின்றது. இதுபோல் எல்லா வேதங்களிலும் அநேக இடங்களிலும் பல வாக்கியங்கள்.

குழந்தைக்குப் பிறந்த உடனும், ஆருவது மாஸம் அன்னப்பிரா சனத்திலும், தேனில் தங்கக் கம்பியை உறைத்து மந்திரத்துடன் குழந் தைக்குக் கொடுக்கவும், இதனல் மேதை குழந்தைக்கு மேலாய் வளரும் என்றும் தர்மஸாஸ்திரங்களின் உபதேசம். ஈசுவரனுக்கு அபிஷேகத்தில் பஞ்சாமிருதத்தில் முக்கியம் தேன். முருகக்கடவுளுக்கு தேன் அபிஷே கத்தில் அதிக ஆனந்தம். தசாங்க தூபத்திலும் தேன் சேருகிறது. கானம் செய்ய இனிய சாரீரத்தைப் பெற விரும்புவர், பக்தியுடன் தேன் அபிஷேகம் செய்தால் ஈசுவரன் கம்பீர இனிய சாரீரத்தை அருளுவான் என்று புராணம் கூறுகிறது. தும்பைப் பூவின் மத்தியில் சிவலிங்கத்தை வைத்து, சுற்றிலும் தேனை நிரப்பி, குறிப்பிட்ட மந்திரத்தை ஆவிருத்தி செய்யத்தொடங்கிய சில நிமிஷங்களில், உடன் தேவைக்கு வேண்டிய பணம் ஜபம் செய்கிறவனிடம் உடனே வந்து சேரும் என்று மந்திர ஸித்தி பெற்றுள்ள மஹானின் அநுபவம்.

இனிப்பு சுவையுள்ள வஸ்துக்களில் தேன் ருசியில் பூர்ணமானது உத்தமமானது என்ற காரணத்தினல், இனிப்புச் சுவையைக் கூறும் சுவாது (स्वादुः) (Sweet) என்ற பதத்திற்கு பரியாயமாக (மாற்றுப் பெயராக) தேனைக் கூறும் **மது** என்ற சொல்லையே சேர்த்து, **மதுரம்** என்றே **இனிப்பை** எல்லா பாஷைகளிலும் பேசுகின்றனர்.

குறிப்பு:—மது என்ற பதத்திற்கு தமிழிலும் தேன் என்றுதான் பிரதானமான பொருள். கள் அல்ல. இன்றைய தமிழ்—பேச்சில், கள் என்ற அர்த்தத்தில் மது கூறப்படினும், இக்கட்டுரையில் **மது**— தேன் என்பதே.

சுவையில் சிறந்ததுபோல் பல நற்குணங்களும், உபயோகங்களும் கூடியிருப்பதால், தேன் ஆதிகாலத்திலிருந்தே ஆராய்ச்சியாளர்களை

ஆகர்ஷித்துள்ளது. இப்பொழுதும் நமது பாரதத்திலும், வெளிநாடுகளிலும் நவீன விஞ்ஞானிகளுடைய ஆராய்ச்சிக்கழகங்களில் தேனும் முக்கிய வஸ்துவாக உள்ளது. மிகவும் புராதனமான ஆயுர்வேத விஞ்ஞானிகள், பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே கண்டுபிடித்துள்ள தேனின் குணங்கள் இங்கு கூறப்படுகின்றன.

தேன் தாவரப் பொருளா? உயிரினப் பொருளா? தேன்—தாவர இனமான புஷ்பங்களுடைய மகரந்தம் எனப்படும் ரஸத்திலிருந்துதான் உற்பத்தியாகிறது. வேறு மூலப்பொருள் தேனுக்குக் கிடையாது. இதனுல் **புஷ்பரஸம்** என்றே தேனுக்கு ஒரு பெயர் பிரசித்தியானது. ஆனாலும், ஜங்கமப்பிராணிகளான ஈ, வண்டு, கொசுக்களால் புஷ்ப ரஸம் உறிஞ்சப்பட்டு, பிறகு உத்பத்தி செய்யப்படுவதால் மிருகங்களின் பால் போல தேன் ஒரு உயிரினப் பொருள்தான்.

தேனை உத்பத்தி செய்யும் பூச்சிகள் ஒன்பது விதம். உத்பத்தியாகும் விதம் இரண்டு. ஒன்பதுவிதத் தேன் பூச்சிகளுக்கும் தனிப்பட்ட பெயர்கள் — **புத்திகா, பிரமரம், க்ஷௌத்ரா, மக்ஷிகா, சத்திரிகா, அர்க்கா, உத்தாலகா, தளிகா, பத்மகா** என்று. எல்லா தேன் பூச்சிகளுக்கும் பொதுவான பெயர் **மதுகரம்** (मधुकर:) என்று. இவைகளால் உத்பத்தி செய்யப்படும் தேன்களில் நிறம், குணம், சுவைகளில் ஒன்றுக்கொன்று வித்தியாசங்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு ருதுவில் (பருவகாலத்தில்) சிலசில புஷ்ப வகைகள் விசேஷமாய் உண்டாகின்றன. தனிப்பட்ட புஷ்பங்களுடையவும், வஸந்தம் முதலிய காலங்களுடையவும் மாறுதலினாலும் தேன் குணங்கள் வித்தியாஸப்படுகின்றன. மேலும், அடையிலிருந்து சேகரிக்கப்பட்ட புதிய தேனுக்கு ஒரு தனி குணம். நாள் அதிகம் ஆக ஆக தனிப்பட்ட குணம். சூரிய தாபத்தில் சூடுபெறச் செய்தாலும், இளந்தீயில் காய்ச்சப்பட்டாலும் குணத்தில் மாறுதல் உண்டாகிறது.

உத்பத்தி செய்யும் பூச்சிகள், புஷ்பங்கள், பருவங்கள், புதியது, பழயது, ஸூர்யபாகம், அக்கினி பாகம் முதலியவைகளினால் தேனின் குணங்கள் ஓரளவு வித்தியாசப்படினும் ஸகலவிதமான தேன்களுக்கும் பொதுப்படையாக, அநேகமாய் மாருத தேனுக்கே உரிய சொந்த குணங்களாவன :—

தேனின் பிரதானமான சுவை மதுரம். மிக சொல்ப அளவில் உரைப்பு கலந்த துவர்ப்பும் உள்ளது. குடலில் பாகம் ஆனபின்பும் மதுரம்தான். ஆதலால் செய்கையில் குளுமை கொடுப்பது உஷ்ண வீர்யமல்ல. ஆயினும் ரூக்ஷம் என்ற வறட்சி செய்யும் குணம் கொண்டது. அதிநுட்பமான குழாய்களுக்குள்ளும், தாதுக்களுக்குள்ளும் ஊடுருவிப் பாயும் தன்மையுடையது. இலகு—வெகு சீக்கிரத்தில் ஜீர்ணமாகும். குடல் அக்கினியை வளர்த்து உணவுகளைச் சீக்கிரம் பக்குவமாக்கும். தாதுக்களின் அக்கினி தீப்தியையும் வளர்த்து தேகத்தில் செய்யும் அதிக குணங்களாவன :—

வர்ண்யம்—உள்ளுக்கு அருந்துவதாலும், மேல் பூச்சுனாலும் மேனியின்தோல் நிர்மலமான அழகான நிறம் ஏற்படும். கண்டத்தில் கபக்கட்டு நீங்கி கம்பீரமான சாரீரம் உண்டாகும். பொதுவாய் வனப்பை ஸுகுமாரத்தன்மையைக் காப்பாற்றும். மனதிற்கு சந்தோஷம், நாவிற்கு ருசிதருவதுடன், ஹிருதயத்திற்கும் புத்திமேதைக்கும் நல்ல டானிக்கு. போக சக்தியும் திடமாகும். மேலும் லகு—ரூக்ஷ குணங்களால் கபத்தைக் கண்டிக்கிறது. இனிப்பு—துவர்ப்பு—நெய்ப்பு களினுல் பித்தத்தை சமனப்படுத்துகிறது. இனிப்புச் சுவையால் வாயுவையும் சீர்செய்கிறது. ஆக, மது மூன்று தோஷங்களேயும் சீராக்கும் ஜீவநீய ஸத்துக்கள் (Vitamins) நிறைந்த சிறந்த உணவு.

சில விசேஷ குணங்கள்—லேகனம். ரஸரக்தாதிகளுடைய நாளங்களில், மாமிசாதி தாதுக்களில் சேரும் அதிகமான பசையைத் தடங்கலேச் சுரண்டி அப்புறப்படுத்தும் இக்குணங்கொண்டிருப்பதால் உடலில் கொழுப்பும், பருமனும் அதிகமாகாதபடி சொஸ்தர்களுடைய ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றும். கொழுப்பு, ஊளேச் சதை பெருகின நோய்களேச் சீக்கிரம் கண்டிக்கும். ஆதலால் மிகவும் இளேத்து மெலிந்து போன சரீரமுள்ள நிலேமையில் தேன் கெடுதல். ஆகாரமாய் அருந்தக் கூடாது.

ஸந்தானம் (सन्धानम) சோதனம் ரோபணம். மேல்வயிற்றிலிருந்து ஆஸனவாய் வரையில் குடலில் உள்ள கெட்ட புண்ணே சோதனம் செய்து, தாது அணுக்களே ஒன்று சேர்த்து வளர்த்து, புண்ணேயும் ஆற்றிவிடும். தேனில் சிறிது நீர் கலந்து வாயில் ஊற்றி சில நிமிஷ நேரம் வைத்திருந்துக் கொப்பளித்தால் வாய் நாக்குப் புண்கள் மறையும். ஒரு சிறிய மருந்துக்கலவை—ஸௌபாக்கியமது :—

வெண்காரப் பொறியை நன்ருய் பொடித்து, சதும்ப தேன் சேர்த்து அரைத்துச் சீசாவில் வைத்துக்கொள்ளவும். அதிக பித்தம், உஷ்ணம், கார உணவு, சரியானபடி தயாரிக்கப்படாத அல்லது ஒத்துக்கொள்ளாத மருந்து சாப்பிட்டது முதலியவைகளினுல் சம்பவிக்கும் வாய், நாக்கு, தொண்டைப் புண்களில் மேலே தடவவும். ஆஸனவாயில் குடல் கிருமிகளினுல், மூல உபத்திரவத்தினுல், வேக்காடுகளினுல் ஏற்படும் புண்ணேயும் மேல் பூச்சினுல் குணப்படுத்தும்.

வெளி அங்கங்களில் உண்டாகும் வெட்டுக்காயங்கள், தானுக உண்டாகும் பெரிய சிறங்குக்கட்டிகள், அழுகல்கள், முறிவுகள் முதலியதிலும் தேன் வெளி உபயோகத்தினுல் புண்களே முதலில் சுத்தம்செய்து தாதுக்களேக் கூடவைத்து ஆற்றிவிடும்.

வமனம் என்ற ஆமாசயத்தை சுத்தம் செய்யும் சோதன சிகித்ஸையிலும் தேன் முக்கியமாய் பிரயோகிக்கப்படுகிறது.

ஈக்களுடைய பேதங்களினுல் தேனின் குணவிசேஷங்களின் விவரம் தொடரும். ★

ஆசாரக்கோவை

முன் குறிப்பு:—தர்மம் தலைகாக்கும். அறிஞரான ஸத்புருஷர்களுடைய ஆசாரங்களே தர்மம். "ஆசாரப் பிரபவோ தர்ம:"—மனு சுருதிஸ்மிருதி ஆசாரங்களையே தர்மத்தின் லக்ஷணமாகக் கூறுகிறார். அப்பேர்ப்பட்ட ஸதாசாரங்களை நூறு வெண்பாக்களில் தொகுத்துள்ளது ஆசாரக்கோவை என்னும் அரிய நூல். இதன் ஆசிரியர் திரு. பெருவாயின் முள்ளியார் என்ற மகான். இந்நூலின் உபதேசங்களைக் கடைப்பிடிப்பவர் இம்மையில் சரீரத்தில் நோயின்மை, மனதில் நிகரற்ற தூய்மை, மக்களிடையே பெருமை, மறுமையில் பேரின்பத்தையும் பெறுவர். மனதில் ரஜஸ் தமஸ் தோஷங்களை அகற்றி ஸத்வ குணத்தை வளர்க்கும் வழிகளைக் கூறும் கட்டுரைகளின் தொடர்பாக ஆரோக்கியம் இவ்வெண்பாக்களைக் கருத்துரையுடன் வரிசையாகப் பிரசுரம் செய்யத் தொடங்கியுள்ளது.

நல்லொழுக்கங்கட்குக் காரணங்கள் - 8.

நன்றி யறிதல் பொறையுடைமை இன்சொல்லோ
டின்னாத எவ்வுயிர்க்குஞ் செய்யாமை கல்வியோ
டொப்புர வாற்ற வறிதல் அறிவுடைமை
நல்லினத் தாரோடு நட்டல் இவையெட்டும்
சொல்லிய ஆசார வித்து.

கருத்து:—

1. நன்றியறிதல்—கிருதக்ஞதை. தனக்குப் பிறர் செய்த எவ்வித உபகாரத்தையும் என்றும் மறவாமல் ஸதா நினைத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும். உதவிக்குப் பிரதியுதவி செய்ய சக்தியில்லாவிட்டாலும், சந்தர்ப்பம் நேராவிட்டாலும் சரி. தனக்குச் செய்த சகாயத்தை நினைத்துக்கொண்டிருப்பதே தர்மம். மறத்தல் அதர்மம். கிருதக்கினனுடைய—நன்றி கொல்லியுடைய அன்னபானங்களை அருந்துவதும் அவனுடன் சேருவதும் பாவம். நன்றி மறதி பாபத்திற்குப் பிராயச்சித்தம் கிடையாது என்று தர்ம சாஸ்திரங்கள், நன்றி யறிதல் மிகவும் முக்கியமானதால் நல்லொழுக்க வரிசையில் முதலில் எடுக்கப் பட்டுள்ளது.

2, பொறையுடைமை—பொறுமை—க்ஷமை. தனக்குத் தீங்கு செய்தவனுக்கு பதில் தீமை செய்யத் தனக்குச் சக்தி பூர்ணமாயிருந்தாலும் பழிவாங்கவே எண்ணமல், தீங்கை மன்னித்து மறக்கவேண்டும். பொறுமையினல் மனதின் தூய்மை மேலிடும்.

3, இன்சொல் - கேட்பவருக்கு இன்பம் உண்டாகும்படி பேசுதல். ஸத்தியமான பேச்சு தான் உண்மையான இன்பம் தரவல்லது. ஸத்தியமே சொல்லவேண்டும். சொல்லும் முறை இன்பமாய் இருக்க வேண்டும், இன்பந்தருவதாயினும் பொய் சொல்லக்கூடாது, '' ஸத்தியம் ப்ரூயாத், பிரியம் ப்ரூயாத், பிரியம் ச நாநிருதம் ப்ரூயாத் '' தர்மத்தை விரும்புகிறவன் இனிமையான மிருதுவான வாக்கையே பிரயோகிக்கவேண்டும். '' வாக் சைவ மதுரா ச்லக்ஷ்ண யோக்தவ்யா தர்மமிச்சதா '' என்று மனுஸ்மிருதி. இன்சொல் கேட்பவரை வசப்படுத்தும். மொழிபவனுக்கு நிம்மதி தரும்.

4 இன்னாத எவ்வுயிர்க்குஞ் செய்யாமை — அஹிம்சை. பிராணிகளிடம் தயை. அசையாப்பிராணி தாவரங்களும் வெட்டப்படின் வேதனைகளை அநுபவிக்கின்றன. தாவரங்கள் அழுவதை சாதாரண மனிதர் அறிய முடிவதில்லை. ஆனால் விஞ்ஞானிகள் நிரூபிக்கின்றனர். அசையும் பிராணிகள் துன்புறுத்தப்படின் துக்கம் அநுபவிப்பது எல்லோருக்கும் பிரத்தியக்ஷம். உடலை அடிப்பதுமட்டுமல்ல, உள்ளம் வருந்தச் செய்வதும் ஹிம்சையே. தீனர்களுடைய வருத்தம் பின்னொரு காலத்தில் துன்புறுத்தியவனைப் பலமடங்கு அதிகமாகவே வருந்தும்படி செய்யும். எவ்வுயிர்க்கும் எவ்விதத் துன்பமும் செய்யாமல் தன்னுடல் போல் எறும்பு புழுக்களையும் பாவித்து, தனக்குக் கஷ்டம் தரும் எதையும் பிறருக்குச் செய்யாமல் இருக்கவேண்டும். '' ஆத்மவத் ஸததம் பச்யேத் அபி கீடபிபீலிகம். ஆத்மன: பிரதிகூலாநி பரேஷாம் ந ஸமாசரேத் '' என்று ஜீவஹிம்சையைக் கரும ரோகங்களுக்குக் காரணமாகக் காட்டி அதைத் தடுக்கின்றது ஆயுர்வேதம்.

5. கல்வி — வித்யை. மனதின் குற்றங்களை அகற்றி நல்ல அறிவு, பண்பாடு உண்டாக்கி உலக நலத்திற்கே உபயோகமான கல்வியைக் கசடறக் கற்கவேண்டும். பண்பாடின்றிப் பல எழுத்துப்பட்டங்கள் பெற்ற படிப்பிற்கு கல்வி என்று பெயர் கிடையாது.

6. ஒப்புரவாற்ற வறிதல் — ஆசார சீலரான பெரியோர்களால் நியாயமானது என்று ஒப்புக்கொள்ளப்பட்ட உலக ஒழுக்க வழக்கங்களை அறிந்து, உலக நடைக்கேற்பவே நடக்கவேண்டும். ஏதோ ஒரு சாஸ்திர வசனப்படி தர்மமானதாயிருந்தாலும், முதியோர்களால் ஏற்கப்படாத, உலகில் பெரும்பாலரால் கெட்டது என்று தள்ளப்பட்ட காரியத்தை ஒரு வசனம் சொல்லியிருக்கிறது என்று புதிதாய் அநுஷ்டிக்கத் தொடங்கக்கூடாது. '' தர்ம்யமபி லோகவித்விஷ்டம் நாசரேத் ''.

7 அறிவுடைமை — மெய்ஞானசெல்வம். ஆசானிடமிருந்து கற்ற கல்விக் கருவிகளைக்கொண்டு திரட்டித் தன்னுடையதாக ஆக்கிக் கொண்ட ஐயமற்ற மெய்யறிவுச் செல்வம்தான் இம்மையில் இந்திரிய

விஷய சிற்றின்பங்கள் உள்ளத்தைக் கெடுக்காமல் காப்பாற்றுவதற்கும், மோக்ஷ சாம்ராஜ்யத்தை சம்பாதிக்கவும், உத்தம சாதனமாகும். ஆதலால், ஞான செல்வத்தைப் பெறவேண்டும்.

8 நல்லினத்தாரோடு நட்டல்-ஸத்துக்களுடனேயே ஸ்நேகம். உயர்தரக் கல்வி, நல்லொழுக்கம், ஸாத்விக சுபாவம் உள்ளவரோடு நட்புகொண்டு நெருங்கிப் பழகிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். ஸத்ஸங்கம் மனதின் விருப்பம் வெறுப்புக்களைப் பரிசுத்தமாக்கும்.

இவையெட்டும் சொல்லிய ஆசாரவித்து—தர்மங்களில் ஆசாரம் ஒழுக்கம் மிக உயர்ந்தது என்று சுருதிஸ்மிருதிகளின் உபதேசம். ஆதலால் இக-பர-இன்பங்களை அடைய விரும்புகிறவர்கள் சுருதிஸ்மிருதிகளில் சொல்லிய ஆசாரங்களுடைய அநுஷ்டானத்தில் ஸதா ஈடுபடவேண்டும்.

'' ஆசார: பரமோ தர்ம: சுருத்யுக்த: ஸ்மார்த்த ஏவ ச
தஸ்மாதஸ்மிந் ஸதா யுக்த: நித்யம் ஸ்யாதாத்மவாந் த்விஜ: ''

(மனு:)

மேற்கூறப்பட்டுள்ள எட்டும் தனியாகவும் எல்லாமும் ஆசாரங்களுக்கு மூலாதாரப் பொருள்கள். இவை முக்கியமானதால் ஆசாரக்கோவையில் முதலிற் கோக்கப்பட்டுள்ளன.



புத்தி சக்தி வளர்ப்பதில் — இனிப்பும் புரதமும்

மெஸாசூஸெட்ட்ஸ் நகரிலுள்ள ஆராய்ச்சிசாலை (Massachusetts Institute of Technology) உணவால் புத்தி சக்தியில் ஏற்படும் பரிணாமங்களை விரிவாக அளந்து கார்போஹைட்ரேட் உணவு மூளையின் செயலாற்றல் திறமையை வளர்க்கிறதென்றும் புரதசத்து மூளையைச் சுறுசுறுப்படையச்செய்யும் ரஸாயனப் பொருளைத் தடைசெய்கிறதென்றும் கண்டுபிடித்துள்ளனர். மூளையின் சிந்தனைசக்தி குறைகிறதா, தித்திப்பு மிக்க உணவை அதிகம் சாப்பிடு. காய்கறிகளைக் குறைத்துவிடு என்கிறது அந்த ஆராய்ச்சிக் கட்டுரை. கார்போஹைட்ரேட் அதிக அளவில் உள்ள உணவு பாங்கிரியாஸி (கணைபத்தி)ல் இன்ஸுலினை அதிகமாகச் சுரக்கச்செய்கிறது, அதன் விளைவாக Tryptophan என்ற ரத்தத்திலுள்ள அமினோ ஆஸிட் அதிகப்படுகிறது. அந்த அமினோ ஆஸிட்தான் Serotonin என்ற ரசாயனப்பொருளை அதிகமாக உற்பத்தியாகச்செய்கிறது. மூளையில் உள்ள செய்திகளைப் பரப்பும் நுண்ணிய கோசாணுக்களின் செயலை இது ஊக்குவிக்கிறது. இதற்கு நேர்மாறாக புரதசத்துள்ளவைகளில் Tryptophan மிகக்குறைவே. அதனால் சிந்தனைசக்தி தடைபடுகிறது. இப்படி அந்த அமெரிக்க நிபுணர்களின் ஆராய்ச்சி கூறுகிறது.

உடல் வளர்ச்சியில் புரதமும் மூளை வளர்ச்சியில் கார்போஹைட்ரேட்டும் அதிகம் உதவுகின்றன என்பதே இதன் முடிவு. தொழில், மனப்போக்கு இவைகளின் தேவைப்படி மனிதன் மூளை வளர்ச்சியில் அதிக லாபம் காண்பானேயானால் அவன் புரத உணவுகளைக் குறைத்து கார்போஹைட்ரேட் உணவுகளைக் கூட்டிக்கொள்வது உசிதம். இந்தியரின் உணவுமுறை இந்த அடிப்படையில்தான் பல நூற்றாண்டுகளாக அமைந்து வந்திருக்கிறது. நம் முன்னோர்கள் இப்படி ரசாயனசாலைகளிலும் ஆராய்ச்சிசாலைகளிலும் ஆராய்ச்சிசெய்து இந்த முடிவுக்கு வந்தனர் என்று கூறமுடியாது. ஆனால் ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளில் பெற்ற அநுபவத்தைக் கூர்ந்து பகுத்தறிந்து தெளிவுபெற்று அதன் விளைவாக உணவு முறைகளை அமைத்துக்கொண்டுள்ளனர் என்பதே சரியான விளக்கமாகும்.

புத்தி சக்தி தெளிவாகக் கூர்மையாக இருக்கவேண்டிய அவசியத்தை உணர்ந்த வகுப்பினர்—தைவீக வழிபாடுகளில் அதிகம் ஈடுபாடுள்ளவர், கணக்கற்ற தலைமுறைகளாக புரத சத்து மிகக்குறைந்ததும் கார்போஹைட்ரேட் சத்து மிகுந்ததுமான உணவையே இதுகாறும் கையாண்டு வந்திருக்கிறார்கள்.

★

கீரைகளும் மற்ற கறிகாய்களும்

எனக்கு வயது 60. சிறுமியாயிருந்தபோதே சமையலில் நல்ல பழக்கம். பிறந்த இடத்திலும் புகுந்த இடத்திலும் வேளைக்கு முப்பதுபேர் வரை சாப்பிடுவர். பெரியோர்கள் வகுத்த திட்டப் படியான சீரான சமையலாதலால் அரைக்குழந்தை முதல் தொண்டு கிழம் வரை யாருக்கும் ஜீர்ணநோய் அண்டாது. அந்த காலத்துச் சமையலை இப்போது பின் வாரிசுகள் கிண்டல் செய்கி ருர்கள். இவர்களது புதிய திட்டப்படி உணவில் காய்கறி அதிக அளவு சேர்க்கவேண்டும். கீரை தினமும் வேண்டும். வெந்த காய்கறிகளையும் எண்ணெய்யில் வதக்கக்கூடாது. வெந்த பிறகு மிகுந்த ஜலத்தைக் களையக்கூடாது. சாதத்தில் கஞ்சி வடிக்கக் கூடாது. இதெல்லாம் என் அனுபவத்திற்கு நேர்மாருனது. இவை எனக்கும் ஒத்துக்கொள்ளவில்லை. சிறு குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் ஜீர்ண மருந்து ஓயாமல் தேவை. இது சமையலில் உள்ள குற்றமோ என்று சந்தேகம் எனக்கு. ஆனல் மெத்தப்படித்தவர்களிடம் இதுபற்றிப் பேசக் கூசுகிறேன். எனது அறிவு அனுபவத்தில் வந்தது. அவர்களது படிப்பால் வந்தது. எது சரி? முன்னேர்களின் பழக்கத்திற்கு ஆதாரம் உண்டா? இக்காலத்திற்கும் அது ஏற்றதா? ஆரோக்கியம் இவ்வழியில் சிந்தித்து வழிகாட்டவேண்டும்.

இப்படி ஒரு வயதான தாயின் கடிதம்

இலை (கீரை), பூ, காய் தண்டு கிழங்கு எனக் கறிகாய்களை ஐந்து பிரிவில் பிரிக்கலாம். அவைகளில் சீக்கிரத்திலும் எளிதாகவும் ஜீர்ண மாகக்கூடியது இலை. அதைவிட முறையே பூவும், காயும், தண்டும், கிழங்கும் ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகக்கூடியவை. இதையே,

பத்ரே புஷ்பே பலே நாலே கந்தே ச குருதா க்ரமாத்

என்கிருர் வாக்படர் இது பொதுவான குறிப்பு. சிலவற்றில் மிகக் கடினமெனக் குறிப்பிட்ட கிழங்கு மிக லேசானதெனக் குறிப்பிட்ட இலையைக்காட்டிலும் சீக்கிரமாக ஜீர்ணமாகக்கூடும். முள்ளங்கி இதற்கு உதாரணம்.

உண்ணும் உணவு நான்கு விதமாகப் பிரிகிறது. ஜீர்ணத்திற்கும் மலத்தைப் புளிக்காமல் அதிக கெட்டவாடை ஏற்படாமல் வெளியேற் றுவதற்கும் உதவக்கூடிய இயற்கையாகவே குடலில் வளரும் கிருமி களுக்கு ஒருபங்கு உணவாகிறது. மற்றெரு பங்கு ஜீர்ணசக்தியைத் தரும் அக்னிக்கு – வயிற்றுச்கூட்டிற்கு எரிபொருளாகிறது. மற்றெரு

பங்கு உணவின் சத்தாக மாறி உடலிலுள்ள தாதுக்களுக்கு உணவாகி அவைகளைப் போஷிக்கிறது. மீதியுள்ள பகுதி மலமாக வெளியேறுகிறது.

க்ருமிபி: பக்ஷித: பாத: பாதோக்னேரிந்தனோ மத:.
பாதோந்நஸ்யது கிட்ட: ஸ்யாத் பாதோந்ய: ஸாரவாந் மத:

இந்த நான்கு நிலைகளிலும் உதவும்படி உணவுப்பொருள்களை அமைத்துத் தயாரிக்கப்படுவதே பூர்ண உணவு. கறிகாய்கள் இந்த நான்கு நிலைகளிலும் பூர்ணமாக உதவக்கூடியவை. இயற்கையாக உள்ள ஜீர்ணக்கிருமிகளுக்கு உணவாவதிலும் மலத்திற்கு உருவளித்து எளிதில் வெளியேறச் செய்வதிலும் இவை அதிகம் பயன்படுகின்றன. ஆகவே மிதமாக ஆனால் அவசியமாக இவைகளை உணவில் சேர்ப்பது நல்லது.

"கறிகாய்களை சாதத்தின் அளவைக்காட்டிலும் அதிகமாகச் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது நல்லது; மலச்சிக்கலில்லாமலிருப்பதற்கும் உணவு சீக்கிரம் ஜீர்ணமாவதற்கும் இது உதவும்" என்றொரு கருத்து சில வருஷங்களாகப் பரவி வருகிறது. மத்யதர உயர்தர வகுப்பினரிடையே இந்தக் கருத்து ஊன்றி கறிகாய்களுக்கு ஆகும் செலவினம் சற்றுக் கூடுதலாகவே காட்டும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. "கறிகாய்களை வேக வைத்துச் சாப்பிடுவதால் அதிலுள்ள உணவுச்சத்தும் முக்கிய குணங்களும் குறைந்துவிடுகின்றன. மற்றப் பிராணிவகைகளைப் போலப் பச்சையாகவே உண்பதால் இதில் உள்ள உணவுச்சத்தும் முக்கிய குணங்களுல் பாதுகாக்கப்பெறுகின்றன. ஆகவே பச்சையாகவோ, பாதி வேகவைத்தோ உண்பதுதான் நல்லது" என்றொரு கருத்தும் பரவலாக ஏற்பட்டுள்ளது. வேகவைக்கும்போது வேகவைத்த ஜலத்தைப் பிரித்து அகற்றிவிடுவதா, அதைச் சேர்த்தே சமைப்பதா என்றொரு பிரச்னையும் எழுந்துள்ளது வேகவைத்த ஜலத்தில் வெந்த காய்கறிகளின் சத்து இருக்கக்கூடுமானதால் அவைகளை அகற்றுவதால் அந்த அளவு சக்திக்குறைவிற்கு இடமாகிறது. ஆகவே அதை அகற்றாமல் சேர்த்தே சமைப்பது நல்லதென்றும் ஒரு கருத்தும் உண்டு.

இந்த விஷயத்தில் ஆயுர்வேதம் என்ன கூறுகிறது?

(1) கறிகாய்கள் அதிக அளவில் சேர்த்த உணவு நல்லதல்ல.

(2) கறிகாய்களை நன்கு வேகவைத்துத்தான் சாப்பிடவேண்டும்.

(3) கறிகாய்கள் வேகவைத்த ஜலத்தைப் பிழிந்து அகற்றுவதே நல்லது.

"சாகாவராந்ந பூயிஷ்ட மத்யுஷ்ண லவணம் த்யஜேத்."

"அனுசோ தலிதம் சாகம் விபாச்ய ஜல ஸம்யுதம்.
நிஷ்பிட்ய த்யக்த ஸலிலம் ஸ்நேஹ யுக்தம் புந: பசேத்.
ராஜிகா ஹிங்கு மரிச கண்டீதாடிம ஸாதிதம்.
ந தோஷகரமத்யர்த்தம் நவிஷ்டம்பி ச ரோசநம்."

"கந்த சாகபலாதிநாம் சாகாநாம் ஸம்ஸ்கிரியா மதா.
பத்ரசாகம் து ஸர்வேப்ப்யோ பஹு ஸம்ஸ்காரமர்ஹதி."

"சிதளம் ஸ்ருஷ்ட விண்மூத்ரம் ப்ராயோ விஷ்டப்ய ஜீர்யதி.
ஸ்விந்நம் நிஷ்பீடித ரஸம் ஸ்நேஹாட்யம் நாதிதோஷலம்."

கறிகாய்களின் பொதுவான குணங்கள் பின்வருமாறு:— வயிற்றிலுள்ள சூட்டைக் குறைக்கும். மலம், மூத்திரம் இவைகளின் அளவை அதிகமாக்கும் சில கிழங்குகளேயும் காய்களேயும் தவிர மற்றவை சீக்கிரமே ஜீர்ணமாகக்கூடியவை எனினும் இவைகளிலுள்ளதும் ஜீர்ணத்திரவங்களின் சக்தியால் உருமாருத - கரையாததுமான நார் போன்ற கடினப்பொருள்கள் ஆங்காங்கு சற்றுத் தேங்கித் தாமதித்து வெளியேறக்கூடும். இந்தத் தடை மற்ற உணவுப்பொருள்களின் நெகிழ்ச்சியிலும் வெளியேற்றத்திலும் பாதகம் விளேவித்து வயிற்றில் பொறுமல், கனம், அசதி இவைகளே விளேவிக்கக்கூடும். சில நோய் நிலேகளில் இத்தகைய தாமதம் சில சமயங்களில் உதவக்கூடும். பெரும்பாலும் இத்தாமதம் கெடுதி விளேவிக்கக்கூடியதே. இந்தத் தாமதத்தைக் குறைப்பதற்காகப் பொடிப்பொடியாக நறுக்குவது, வேகவைப்பது, வேகவைத்த ஜலத்தை அகற்றுவது, அதன் வரட்சியைப் போக்க எண்ணெய் சேர்த்து வதக்குவது, தாமதத்தைக் குறைக்கச் சுறுசுறுப்பு தருபவைகளான கடுகு, மிளகு, புளிப்புச்சாறு, பெருங்காயம், இஞ்சி, சுக்கு முதலியவைகளேச் சேர்ப்பது என்ற சமையல் முறைகள் உதவுகின்றன. இப்படியெல்லாம் செய்தாலே அவை நாதிதோஷலம் தான் – அதிக தோஷமில்லாதவைதான். மற்றவைகளேவிட கீரைகளுக்கு இத்தகைய பக்குவமுறை அதிக அவசியம் என்பதே முன் குறிப்பிட்ட செய்யுட்களின் கருத்து.

ஜீர்ண உறுப்புகளுக்கு வேலே கொடுப்பதோ குடலில் நார்ப் பொருள் அதிகம் சேர்ந்து மலவெளியேற்றத்திற்கு உதவுவதோ, ஜீர்ணக்கிருமிகளுக்கு அதிகம் உணவளிப்பதோ, உணவின் லட்சியமல்ல உடலுக்குத் தேவையான உணவுச்சத்துதான் முக்கியம். அந்தச் சத்து வீணுகாதவாறு உட்செல்லவும், சென்றது சரியாக உடலில் எளிதில் சேரவும் வகை செய்வதே பாகத்தின் லட்சியம். இந்த இரண்டு லட்சியங்களும் எளிதில் நிறைவேற ஆயுர்வேதம் கூறும் வகையில் நம் முன்னோர்கள் பல்லாயிர ஆண்டுகளாகக் கையாண்டுவந்த பாக முறைகள் என்றும் சிறந்தவையாகவே இருக்கும். அனுபவம் அதை மெய்ப்பிக்கும். சில கருத்துகள் வெளிப்பார்வையில் மனத்தைக் கவரலாம். ஆனல் நீண்டகாலம் அனுபவத்தில் நன்மை தரக்கூடியதாக இருக்குமா என்பது சந்தேகமே.

கறிகாய்கள் வெந்ததுமே மிகுந்திருக்கும் ஜலத்தைப் பிரித்து வெளியேற்றுவதும் அவசியமே. அப்போது அவை மிக எளிதில் ஜீர்ண

மாகிவிடும். சாதம் சமைக்கும்போது கஞ்சியை வடித்து அகற்றுவதும் சாதம் எளிதில் ஜீர்ணமாகத்தான். அந்தக் கஞ்சி மிகவும் தடித்துக் குழகுழப்புடனிருக்கும். அது ஜீர்ணத்தைத் தாமதிக்கச் செய்யும். குடற்கூட்டைக் குறைத்துவிடும் ஜ்வரம் முதலியவைகளில்கூட தடித்த கஞ்சி ஏற்றதல்ல. சில விரதங்களில் கஞ்சி வடிக்காமல் ஹைவிஸ்ஸாக அன்னத்தைத் தயாரிக்கச் சொல்வதுண்டு. அங்கு அன்னத்துடன் பால் தவிர வேறு கூட்டுப்பொருள் சேர்வதில்லை. உபவாஸம் அடிக்கடி இருக்குமானதால் ஜீர்ணசக்தி நல்ல நிலையில் சற்று தீக்ஷ்ணமாகக்கூட இருக்கும் அங்கு கஞ்சியுடனுள்ள உணவு எளிதில் ஜீர்ணமாகும்.

மிகச்சத்துள்ள உணவை உண்பவர்களுக்குக்கூட அந்த உணவின் சத்து அனைத்தும் உடலில் சேர்வதில்லை. கனத்த உணவாகி ஜீர்ண சக்தியை அது பாதிப்பதாக அமைந்தாலும் வியப்பதற்கில்லை. குடலின் கிரஹணசக்தியைப் பொறுத்துத்தான் உடலில் சத்து சேருவதும் வீணுவதும் ஆகவே சத்து சத்து என ஒன்றையும் வீணடிக்காமல் பச்சையாகவும் தோலுடனும் சாப்பிடத்தேவையில்லை. உணவில் இருக்கும் சத்து எந்த அளவில் உடலில் சேரும்? எப்படி சமைத்துக் கொடுத்தால் சிரமமின்றி சேரும்? தற்காலிக ஆரோக்கியமும் நீண்ட கால ஆரோக்கியமும் பாதிக்காதபடி எந்த சமையல் முறை நல்லது? என்பதை யோசித்துத்தான் ஆயுர்வேதம் கறிகாய்களின் பக்குவத்தில் கீழ்க்கண்ட முறைகளை வகுத்துள்ளது. ஆகவே அனுபவத்திலும் நல்லது.

(1) கறிகாய்கள் உணவில் முக்கியக் கூட்டுப்பொருள் முக்கிய உணவான அன்னத்திற்கு ருசிதரவும் ஜீர்ணத்திற்கு உதவவும் ஏற்றது. தனித்த உணவாகவோ அதிக அளவிலோ தொடர்ந்து சாப்பிட ஏற்றதல்ல.

. (2) அலம்பி அரிந்து வேகவைத்துப் பிழிந்து எண்ணெயிட்டு வதக்கி மிளகு, உப்பு, சுக்கு, பெருங்காயம் முதலியவைகளைச் சேர்த்துக் கொள் அப்போதுதான் தானும் எளிதில் ஜீர்ணமாகி மற்றவைகளை யும் ஜீர்ணமாகச்செய்யும். உணவுப்பொருளைத் தேர்ந்தெடுப்பதிலும் உணவின் பக்குவ முறையிலும் ஏற்கும் முறையிலும் தொடர்ந்து தவறான வழியில் செல்வதால்தான் இன்று பல ஜீர்ணக்கோளாறுகள், ஜீர்ண உறுப்பு நோய்கள் அதிக அளவில் காண்கின்றன. நிலைத்த ஆரோக்கியம் பெறப் புதிய வழிகள் கண்டுபிடிக்கத் தேவையில்லை. பல்லாயிர ஆண்டுகளாகக் கையாண்டுவந்த முறைகளே மிகச் சிறந்தவை.



குழந்தைகளின் வயிற்றோட்டத்தில் - 2

(ஜுலை இதழ் தொடர்ச்சி)

தாய்ப்பாலேயே குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு வேறு கஞ்சி உணவு கொடுக்கநேரும்போது அதிகம் சிரமமிருப்பதில்லை. ஆனால் புட்டிமாவில் பழகிய குழந்தைகளுக்குக் கஞ்சி உணவு கொடுக்கநேரிடும்போது அவைகளைக் குழந்தைகள் விரும்பி ஏற்பதில்லை. பிறவியிலிருந்தே சர்க்கரை இனிப்பு மிகுந்த உணவையே ஏற்ற குழந்தை சுவை குறைந்த கஞ்சியைக் குடிக்க மறுக்கின்றது. தாய்ப்பாலில், சர்க்கரை கலவாத பசுவின் பாலிலுள்ள இனிப்புதான் இருக்கும். அதையே குடித்துப் பழகிய குழந்தைக்குக் கஞ்சியும் இனிக்கும். பால்மாக்களைக்கூட அதிகச் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுக்காமலிருப்பது நல்லது. சீனிச் சர்க்கரையில் உணவுச்சத்துக் குறைவு. உடலை நீர்க்கச்செய்து காங்கையை அதிகப்படுத்தக் கூடியது. அதை ஒவ்வொரு தடவையும் 1-2 தேக்கரண்டிகள் சேர்த்து 4-5 வேளைகள் வரை புட்டிமாவையும் கஞ்சியையும் சாப்பிடும் குழந்தை உடல் இளைத்து நோஞ்சானவதில் வியப்பில்லை. புளிப்பும் பேதியும் வாந்தியும் உள்ள குழந்தைகளுக்கும் இந்த சர்க்கரை உதவாது. சர்க்கரையே இல்லாமல் கஞ்சி கொடுத்தால் தான் நல்லது. முடியாவிடில் மிகக்குறைந்த அளவில்தான் சர்க்கரை சேர்க்கலாம். ஏற்கனவே உடல் பலக்குறைவால் கோபமும் அஹங்காரமும் வேதனையும் நிறைந்த குழந்தை இந்த ஆகாரத்தை உட்கொள்ளப் படாத பாடுபடுத்தும் திறமையுள்ள தாய் இந்நிலையைப் பொறுமையுடன் சமாளிக்கத்தான் வேண்டும் ஆரம்பத்திலிருந்தே சர்க்கரையைக் குறைத்து வந்திருந்தால் இந்த நிலைகளை எளிதில் ஸமாளிக்க முடியும் என்பது இங்கு கவனிக்கத்தக்கது.

வயிற்றில் புளிப்பும் வேக்காளமும் ஆரம்பிக்கும்போதே உணவை மாற்றி ஜீர்ணம் எளிதில் ஆகக்கூடிய உணவுகளைக் கொடுக்க, வேக்காளம் ஆறி புளிப்புக் குறைந்துவிடும். பேதி வாந்தி ஆகக்கூடிய நிலை ஏற்படாது. அப்படி அவை ஏற்பட்டாலும் இந்த உணவு வகை ஒரளவிற்கு நோய் அதிகப்படாமல் தடுக்கும்.

அதிவிடயம் என்றொரு கடைச்சரக்கு இதில் இரண்டு வகை உண்டு. சாதா அதிவிடயம், ஆனைக்கொம்பன் அதிவிடயம் என. ஆனைக்கொம்பன் விலை அதிகமாக இருக்கும். இரண்டும் நல்லதே. இந்த அதிவிடயத்தையும் கோரைக்கிழங்கையும் கஷாயமிட்டு வடிகட்டித் தேன் சேர்த்துக் கொடுக்க நல்லது. வில்வாதிவடீ லகுசாங்கேர்யாதிவடீ (அபின் இல்லாதது) முஸ்தாதிவடீ என்று மாத்திரைகள் ஆயுர்வேத மருந்து விற்பனை சாலைகளில் கிடைக்கக் கூடியவை இவைகளில் ஒன்றை வயதிற்கேற்றபடி $\frac{1}{4}$–1 மாத்திரை வரை தேனில் குழைத்துக் கொடுக்கலாம். வெந்தயத்தை ஒரு டீஸ்பூன் அளவு மண்சட்டியிலிட்டு லேசாகப்

பொன்வறுவலாக வறுத்து 2 அவுன்ஸ் ஜலம் விட்டு ஒருகொதி வரும் வரை காய்ச்சி வடிகட்டிச் சிறிது தேன் சேர்த்துக் கொடுக்க வேக்காளம் குறையும். மப்புச்செருகல் வெளியாகி பேதி நிற்கும். வேக்காளமின்றி வயிறு உப்பிப் உப்பிப் பேதியாகிக்கொண்டிருக்குமாஞல் உப்பிலாங் கொடியை நசுக்கிக் கஷாயமிட்டு வடிகட்டித் தேன் சேர்த்து 2-3 வேளை கொடுக்கலாம்.

வசம்பு என்ற கடைச்சரக்கு பிள்ளைவளர்ப்பான் என்ற பெயர் பெற்றது. இதன்மேல் தோலைச்சுரண்டிக் களைந்து விட்டுச் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி நசுக்கி சட்டியிலிட்டு வறுக்கத் தீய்ந்து கரியாகும். இதைத் தேனில் குழைத்துக் கொடுக்க வாந்தி - உமட்டல் நிற்கும். ஜலத்திலோ வெற்றிலைச் சாற்றிலோ குழைத்து அடி வயிற்றின்மேல் பூச வயிற்றினுள் தங்கிய காற்று நீங்கி வலிகுறையும் நீர் தாராள மாகப் போகும். பேதி நிற்கும்.

எண்ணெய்க் குளி ஆனதும் குழந்தைக்குப்புகட்டவென வசம்பு, சித்தரத்தை, சுக்கு, ஜாதிக்காய், மாசிக்காய் என்ற ஐந்து சரக்குகளை நெல்லைப் புழுங்கவைக்கும்போது துணியில் முடித்துப்போட்டு அரைப் புழுக்கத்தில் எடுத்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு நிலைமைக் கேற்றபடி தாய்ப்பாலிலோ, ஓமத்தீ நீரிலோ, ஓமக்கஷாயத்திலோ, வெற்றிலைச் சாற்றிலோ இவைகளை இழைத்துத் தருவர். இவ்விதம் வேகவைத்த ஜாதிக்காயையும் மாசிக்காயையும் வேக்காளமிருந்தால் வெந்தயக் கஷாயத்திலும், உப்பிசமிருந்தால் ஓமக்கஷாயத்திலோ ஓமத்தீ நீரிலோ இழைத்துக் கொடுக்க நல்லது. இவையெல்லாம் பொதுவான சிகித்ஸைமுறை. கட்டுக்கடங்காவிடில் உடன் வைத்ய ரிடம் காட்டுவதுதான் நல்லது.

அடிக்கடி வயிற்ருேட்டமுள்ள குழந்தைகளுக்கு புட்டிமா, பசுவின் பால் முதலியவைகளை நிறுத்திச் சில நாட்கள் ஆட்டுப்பாலைக் கொடுத்து வர பேதி நின்று குடல் பலம் பெற்று உடல் வளர்ச்சிபெற்று ஆரோக்கி யத்துடன் இருக்கும்.

சில குழந்தைகளுக்கு வயிற்ருேட்டம் அடிக்கடி ஏற்பட்டுக் குடல் பலவீனப்பட்டிருக்கும். ஆனுல் உணவு தின்னும் அவா குறையாமல் அடிக்கடி கண்டதைத் தின்பதும் ஜீர்ணமாகாமல் பேதியாவதுமாக இருக்கும். உடல்மெலிந்து கைகால்கள் சூம்பி நிற்கும். எத்தனே டானிக் கொடுத்தாலும் தேருது. அப்போது 10-15 கோரைக்கிழங் கைத் தண்ணீரில் ஊரவைத்து மேல் தோல் நீக்கி அலம்பி நசுக்கி 8 அவுன்ஸ் ஜலத்திலிட்டுக் காய்ச்சி 2-3 அவுன்ஸ் மீதமாகக் கஷாய மாக்கிக் கொள்ளவும். வீட்டிலேயே தயாராக்கிய எருமைத்தயிரில் இந்தக் கஷாயத்தைச் சேர்த்துக் கடைந்து வெண்ணெயை அகற்றி மோராக்கிக்கொண்டு கஞ்சி சாதம் முதலியவைகளுடன் கலந்து கொடுக்க ஜீர்ணசக்தி அதிகமாகும். பேதி நிற்கும், உடம்பும் புஷ்டி யாகும்.

★

Career and Motherhood: Can They Mix?

Dr. SALLY SHAYWITZ,

A woman wonders if her choice was right

While many women want to fulfil the traditional role of motherhood, they wonder whether there really is a need for them to do so. They feel they have something uuique to offer their children. But they are told that day nurseries offer more, that nannies can do better.

The decision to stay at home and care for one's child is not easy to make today, It is widely assumed that the educated woman will work up to the time of delivery, take several weeks off and then rejoin the "real world", leaving her child in another's care. This system runs contrary to many women's instincts, yet it is applauded by feminists!

As a mother and a pædiatrician, I have witnessed the devastating effect of this downgrading of motherhood. A great wrong is being done to many competent young women. They should be made aware that there are women who enjoy the traditional roles of wife and mother — not because they are incapable of other roles, but because these are what give them the most satisfaction. Indeed, vast numbers of educated and intelligent women have "made it" in the world of work and still find motherhood a more rewarding calling.

The stress that is placed on the working mother is difficult to appreciate until you actually experience it. When I first considered medicine as a career, I was concerned about the effect it would have on my future family. I wanted to marry and have children. Then I thought of all the women who had combined carrer and motherhood. If they could handle it, so could I.

Over and over again, I was to hear (and to repeat). "It's not the amount of time you spend with your children, but the quality that counts." Whenever I worried, I would conjure up a mental image of myself dispensing concentrated doses of quality mothering at prescribed times. This suppressed my concern — until I became pregnant.

Then a dinner conversation stirred up all the old worries. Several of my colleagues were pregnant, and this particular evening, our talk came round to the problems of working mothers. I found it chilling. These women, eagerly anticipating morherhood, accepted the premise that their own needs and those of their children must be subordinated to their work. There was admiring talk about how so — and so had worked up to two hours before delivery and how quickly she had returned to work!

In essence, we were telling each other what our society had told us:— If you want to mother and to work, your success will be based on how much you can deny your maternal instincts.

Despite my professional education, I was completely unaware of the strength of these instincts and of the mother-infant bond until I came home from the hospital with my firrt baby. My former rationalizing about mother-by-prescribed doses had never taken nature into account. As my son and I got to know each other, we sensed and influenced each other's moods and *preferences to the point where I felt I was part of him, just as he felt he was part of me. The more time I spent with him the stronger the bond became* and the more difficult it became for me to conjure up those visions of dispensing concentrated doses of mothering.

Fleeting glimpses:—When I went back to work five weeks after David was born. I felt a deep-down empti-

ness. How, instead of being a part of him, I was an interloper, dashing in and out of his life. I was with him, not because of his needs, but because this half-hour or that happened to be the only free time I had. The excited flutter of his little hands each time he saw me was inevitably followed by the abrupt cut-off of his gurgles when I had to leave.

As the months passed, I learned of other frustrations. Of the limits of motherhood by telephone. Of the impossibility of getting the nanny to see and do things my way. Then there was the hurt of having to be told how he gave his first smile, instead of seeing it myself. Of having to behold how he said his first word, instead of hearing it myself.

And I learned that while it is true, as I had assured myself earlier, that the quality rather than the quantity of the mothering is of paramount importance, nevertheless a mother must be present all the time in order to be there at those unpredictable times when the quality of her mothering will really count. No matter how hard a working mother may try, she cannot arrange the cretical moments of her child's day to fall between the time she gets home and the time her child falls asleep. A child cannot make triumphs, injuries or worries coincide with his mother's free time.

These are the negative aspects of being a working mother, but they are a part of the realities— just as much a part as the praise, stimulation and status that go with a career.

Those women who can choose to work or to stay at home should be aware that, although staying at home and bringing up children requires sacrificing the rewards and status of a career, going to work requires a sacrificing of

many of the rewards and joys of motherhood. These realities are seldom mentioned by the feminists who urge women to fulfil themselves outside the home. It is misleading and unfair to imply that an intelligent woman must "rise above" her maternal instincts and return to work when many intelligent, sensitive women have found that the reverse is better for them.

This dilemma is accentuated by a paradox. Women are told they owe it to themselves and to society to fulfil themselves in careers. They also know that the thrust of research to day is reinforcing the fact that the mother is crucial to the child's early development. And yet, they are expected to hand over their maternal role to others.

The real thing :- As a paediatrician, I know that we do not know enough about nurturing to be able to tell mothers that if they find a person or an institution that meets certain standards, this will be an adequate mother substitute. We can list qualifications, pinpoint the standards for a nursery, but just as breast milk cannot be duplicated, neither can a mother. We cannot put mothering into a formula and come up with a person who has the special feeling for your child that you do.

No doubt there are instances in which both mother and infant are better off with the mother at work. But on the basis of my observations, I am convinced that this is the exception, not the rule. The question is: why has society taken the exception and held it up as the model for others to follow?

The meaning of women's liberation to me is for women to feel confident in themselves as both women and mothers. I don't believe that the problems of working mothers need be inherent in their status. I think they are imposed upon them. Men must be willing to allow their feminine colleagues to mother as they would want their

own children to be mothered. The desire of mothers to be with their children should be acknowledged as a vital need. Women should no longer have to ask their superiors, head bowed, for extra time off to be with their children, and thus be subject to the caprice of a benevolent paternalism.

This would mean granting motherhood independent status, a worth of its own. Thus, instead of confining a woman to the harsh alternatives of abandoning her career of sacrificing many of the satisfactions and responsibilities of motherhood, a woman might be able to fill both roles. I would like to think that, with such changes, a woman could be a success at combining career and motherhood. But I am not sure. Would I do it all over again? I don't know.

But I do know that women should no longer be ashamed to glory in being women, or enjoy the satisfactions that are unique to women, sucn as motherhood. When women feel that they must divest themselves of their uniquely feminine qualities, they are not achieving equality, but losing identity. To be somebody, a woman does not have to be more like a man, but has to be more of a woman — (*Newyork Times Magazine*, March 4, 1973, *via Readers Digest*, Feb., 1974) ★

காலத்திற்கேற்ற சில கைமருந்துகள்

1. தாளிசாதி சூரணம்

ஏலரிசி 10 கிராம், லவங்கப்பட்டை 10 கிராம் தாளீஸபத்திரி 20 கிராம். மிளகு 40 கிராம், சுக்கு 60 கிராம், திப்பிலி 80 கிராம், மூங்கிலுப்பு 100 கிராம் இவைகளை இடித்துத் துணியில் வடிகட்டிக்கொள்ளவும், சீனுகல்கண்டு 640 கிராம் தனியே இடித்துச் சலித்துக்கொள்ளவும். இவைகளை ஒன்ருகக் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும். சீனுகல்கண்டிற்குப் பதில் நல்ல பனங்கற்கண்டைச் சேர்த்துக்கொள்வதும் நலம். மூங்கிலுப்பு நல்ல வளர்ச்சி பெற்ற மூங்கினுள் கணுக்களுக்குமேல் சேர்ந்திருக்கும் வெண்மையான உப்பு. கடையில் சில சமயம் போலி சரக்குகள்

தாம் கிடைக்கும். அதனால் கூகைக்கிழங்கின் சத்தெனப்படும் கூகை நீரைச் சேர்த்துத் தயாரிப்பது வழக்கம் கூகை நீர் சேர்த்துத் தயாரிப்பது சற்று குணக் குறைவுடனிருக்கும்.

இந்த சூர்ணத்தில் வேளைக்கு 2-3 சிட்டிகை அளவு தினம் 2-3 வேளை தேனில் குழைத்துச் சாப்பிடலாம். சளியும் இருமலும் குறைந்து தெளிவு ஏற்படும். சளி எளிதில் இருமி வெளிப்படும்போது சுகம் உண்டாகும். சளி முழுவதும் இருமி வெளியான பின்னர் சிலருக்கு வரட்டு இருமல் ஏற்படலாம். அதனால் பாதகமில்லை. 2-3 வேளை தொடர்ந்து சாப்பிட அதுவும் குறையும்.

சிசுக்களுக்கும் பாலர்களுக்கும் பல சில்லரை நோய்களைப்போக்க இது கைகண்ட மருந்து. 10 கிராம் சூர்ணத்தை ஒரு ஸ்பூன் நெய்யும் தேவையான அளவு தேனும் சேர்த்துக் குழப்பி வைத்துக்கொண்டு அவ்வப்போது ஒரு விரல் கணு அளவு நனைத்து நாக்கில் தடவிவர இருமல், கபம், வாந்தி, அஜீர்ணம், மப்பாக வெளிக்குப் போதல், உட்காங்கை இவை குறையும்.

2. ராஸ்னாதி சூர்ணம்

சளி அடிக்கடி ஏற்படும்போது ஸ்னானம் செய்த உடன் நீர்க் கோர்வை உண்டாவது ஸஹஜம். இந்த நீர்க் கோர்வையைத் தடுக்க ராஸ்னாதிப் பொடியை ஸ்னானம் செய்த உடன் உச்சந்தலையில் தேய்த்து விடுவது நல்லது.

கடும் வியாதிகள் ஏற்பட்ட பின்னரும், பிரஸவித்த பின்னரும் மற்றும் பல துர்பல நிலைகளில் தலைக்கு ஜலம் விட்ட உடன் இதைத் தலையில் தேய்த்துக்கொள்வது நல்லது இதைத் தயாரிக்கும் வழி பின்வருமாறு: சித்தரத்தை, அமுக்கராக்கிழங்கு, தேவதாரு, கடுகுரோகிணி, கரியபோளம், வெள்ளைக்குங்கிலியம், வாஸனைக் கோஷ்டம், வசம்பு, பூங்காவி, மஞ்சள், அதிமதுரம், சிற்றுமுட்டிவேர், கோரைக் கிழங்கு, திப்பிலி, மிளகு, சுக்கு, பீனாரிக்கட்டை, ஸஹஸ்ரவேதி, வெட்டிவேர், விளாமிச்சைவேர், கடல் நுரை, அகில்கட்டை, சந்தனம், புளியன் ஈர்க்கு இவைகளைச் சமனெடையாகச் சேர்த்து இடித்துச் சல்லடையில் சலித்து வைத்துக்கொள்ளவும் இதில் 2-3 சிட்டிகை அளவு எடுத்து உச்சியிலிட்டு நன்றாய் அழுத்தித் தேய்த்துவிடவேண்டும். இந்தத் தூளையே சம அளவு ஓமமும் சேர்த்துத் துணியில் முடிந்து கொண்டு முகர்வதால் சளி இருமல் நீங்கும். வராமலும் தடுக்கும். இந்த மருந்து பெரியோர் சிறியோர் யாவருக்கும் உபயோகப்படுத்தலாம். சிசுக்களுக்கு முகர்வதற்காக இதைக் கொடுக்கவேண்டாம். தலைக்கு மட்டும் தேய்த்தால் போதுமானது.

★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M, on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.